



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：四森林一A

授課老師：羅凱安

學分數：2

課程大綱：

本課程以講授、分組討論森林療癒之理論以及實際操作規劃實例之方式，讓學生了解「森林環境」對於身心減壓以及健康促進中的角色，也進一步討論森林療癒相關產業於未來之發展。

outline:

This course is to introduce the theories and concepts of forest therapy via participating and planning practical excises of several case studies. Student will understand the role of forest environment relieve stress and health promotion. It will also include the future development of forest therapy related industries and businesses.

教學型態：

課堂教學

成績考核方式：

平時成績:45%

期中考:20%

期末考:20%

其它:15%

本科目教學目標：

本系旨在配合國家政策、教育目標、森林生態系永續經營之趨勢及本校中長期發展計畫，以連貫性課程規劃對學生施以密集之專業訓練，開拓其國際視野及陶冶其人文涵養，培育具備環境綠化、森林資源經營規劃、森林生態保育及生態旅遊等需求之技術管理人才。

參考書目：



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.08~9.15	相見歡 1.為何需要、誰需要森林療癒。 2.拯救大自然缺失症兒童。 3.現代社會高齡化以及文明病。 4.提高使用者對環境的認同並願意保護自然。	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.15~9.22	森林療癒簡介 1.意義、進入森林療法的世界。 2.森林療癒發展與現況。 3.各國森林療癒研究與發展史 4.森林療癒的研究單位與組織。	
第3週	9.22~9.29	國人常見身心疾病和健康情形 國內十大疾病及主因、壓力、憂鬱等社會與環境變遷之影響。	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	9.29~10.06	療癒理論1 1.生理層次：自律神經與壓力等。 2.心理層次：注意力恢復、自我實現等。 3.社會層次：愛和歸屬、療癒的社會文化、群體經驗等。	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.06~10.13	療癒理論2 1.生理層次：自律神經與壓力等。 2.心理層次：注意力恢復、自我實現等。 3.社會層次：愛和歸屬、療癒的社會文化、群體經驗等。	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.13~10.20	自然療癒研究與實證效果評估 1.研究案例探討。 2.透過專業儀器與研究工具，為學員評估心理狀態。	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.20~10.27	自然療癒研究與實證效果評估 1.研究案例探討。 2.透過專業儀器與研究工具，為學員評估心理狀態。	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.27~11.03	森林療癒師 1.指導員、療癒士、嚮導。 2.專業能力、素養與證照。	30日校課程委員會
第9週	11.03~11.10	期中考	3~9日期中考試
第10週	11.10~11.17	森林療癒基地、場域之環境設施與環境 1.物理環境因子：溫度、空氣、氣壓、風速等。2.化學因子：芬多精、負離子、保健植物等。 3.景觀與資源因子：景觀、地形、保育、產業、文化。 4.交通與設施因子：可及性與相關設施。 5.經營管理與服務。	13日教務會議,16日教師期中考成績上網登錄截止日



第11週	11.17~11.24	森林療癒活動-增進健康 1.森林散步、有氧運動預防生活習慣病。 2.運動身心舒緩活動。 3.休閒、農事與園藝。 4.森林藝術。	
第12週	11.24~12.01	森林療癒活動-增進健康 5.食物與料理。 6.教育：養生課程或研習。 7.森林遊戲與探索。 8.五感療癒體驗。	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.01~12.08	森林療癒活動-治療及照護 1.森林勞動療法。 2.心理諮商。 3.打坐與冥想。	
第14週	12.08~12.15	森林療癒之精油DIY 1.精油介紹或應用。 2.精油製品DIY。	12日申請停修課程截止日
第15週	12.15~12.22	營運管理與相關法規 1.相關法規。 2.營運經營重要項目。	
第16週	12.22~12.29	期末報告I	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	12.29~1.05	期末報告II	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.05~1.12	期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿